

LE MUTUALISTE

VIASANTÉ MUTUELLE LE MAGAZINE DE VOTRE MUTUELLE

4 TÉLÉCONSULTATION
MÉDICALE
Des médecins vous répondent

13 VIASANTÉ
Miser sur la nouvelle
génération

14 TECHNICIEN DE
LABORATOIRE
Analyser pour mieux soigner

DOSSIER

Les pouvoirs de la méditation

AVE

N° 50

JUIN 2018 • 0,78 € TRIMESTRIEL

viasanté
LA MUTUELLE D'AG2R LA MONDIALE

Pour soigner votre confort à l'hôpital.
Nous sommes là !



GARANTIE 1^{er} JOUR HOSPITALISATION

DÈS LE 1^{er} JOUR D'HOSPITALISATION :

- De 17€ à 47€ d'indemnités par jour, selon la garantie choisie, en plus de vos remboursements santé pour régler vos dépenses courantes,
- une assistance pour organiser votre vie et celle de vos proches.

viasanté

LA MUTUELLE D'AG2R LA MONDIALE

Acteur de votre santé

Mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code de la Mutualité immatriculée sous le n° SIREN 777 927 120.
Siège social : VIASANTÉ Mutuelle - 104-110, bd Haussmann - 75008 PARIS. Assureur/Distributeur: Soléiada Communication

www.viasante.fr    



DR

À méditer...

C'est un effet de mode, diront certains ; pourtant, la méditation existe depuis des siècles. Si elle rencontre aujourd'hui un tel succès en Occident, c'est sûrement parce qu'elle correspond à un besoin profond, à une quête de l'essentiel. Les médecins lui reconnaissent des bienfaits thérapeutiques. Elle contribue, notamment, à lutter contre le stress. Il a été prouvé que la méditation de pleine conscience permet aux personnes souffrant d'hypertension de faire baisser leur pression artérielle. Quand on sait qu'un Français sur trois est atteint de cette pathologie, laquelle est un facteur de risque majeur de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral, cela peut valoir la peine d'essayer. Le grand avantage de cette pratique de relaxation, c'est qu'elle ne demande aucun investissement, si ce n'est quelques minutes chaque jour. La méditation peut être considérée comme un outil efficace de bien-être au travail, sujet exploré aujourd'hui dans les stratégies de prévention de VIASANTÉ. Pourquoi ne pas profiter des vacances pour vous entraîner à ce voyage intérieur ? Il paraît que l'on en revient chaque fois plus riche et plus en forme.

Olivier Benhamou,
président de VIASANTÉ

courrier

Régime étudiant

« Mes jumeaux vont rentrer à l'université en septembre. J'ai entendu dire que le régime social des étudiants allait être modifié. Qu'est-ce qui va changer ? » **Julie S.**



@Shutterstock

A compter du 1^{er} septembre 2018, les étudiants qui font leur rentrée pour la première fois dans un établissement d'enseignement supérieur ne changent plus de régime obligatoire d'assurance maladie. Ils restent affiliés à leur régime actuel, en général celui de leurs parents. Ceux qui poursuivent leurs études et qui sont déjà inscrits à la Sécurité sociale étudiante

y resteront pour une période transitoire d'un an avant d'être automatiquement rattachés au régime général au 1^{er} septembre 2019, sans démarche ni formalité à réaliser. Par ailleurs, si vos enfants sont couverts par votre complémentaire santé, rien ne change pour eux. Ils continuent d'en bénéficier.



Couverture santé à l'étranger

« J'ai prévu de visiter plusieurs pays de l'Est cet été. En cas de nécessité médicale, comment serais-je protégé durant mon séjour ? » **Brice D.**

Si vous partez en vacances en Europe, dans un état de l'Union européenne (UE), de l'Espace économique européen (EEE) ou en Suisse, pensez à vous procurer la carte européenne d'assurance maladie (CEAM). Elle vous permettra d'attester de vos droits à l'Assurance maladie et de bénéficier d'une prise en charge sur place de vos soins médicaux, selon la législation et les formalités en vigueur dans le pays de séjour. Vous devez demander la carte au plus tard quinze jours avant votre départ à votre caisse d'assurance maladie. La CEAM est individuelle et nominative. Chaque membre de votre famille doit avoir la sienne, y compris les enfants de moins de 16 ans. Il n'y a aucun document spécifique à fournir. En pratique, vous pouvez demander votre CEAM par Internet sur le site Ameli.fr, par téléphone en composant le 36 46 (service 0,06 € min + prix appel) ou en vous rendant dans un des points d'accueil de votre caisse d'assurance maladie.

Le Mutualiste VIASANTÉ : publication trimestrielle de VIASANTÉ Mutuelle, régie par le livre II du Code de la Mutualité • N° SIREN 777 927 120 • 104-110, boulevard Haussmann, 75008 Paris • Directeur de la publication : Jean-Pierre Artaud • Rédactrice en chef : Nathalie Salesses • Rédaction locale : Yves Mirales et Françoise Laugénie • Secrétaires de rédaction : Isabelle Coston et Léa Vandeputte • Maquette, prépresse : Ciem • Impression : Maury Imprimeur SAS, rue du Général Patton, ZI, 45330 Malesherbes • Tirage : 203 470 exemplaires • Commission paritaire : 0421 M 07 799 • ISSN : 2 264-881X • Prix : 0,78 euros • Abonnement : 4 numéros 3 € • N° 50, juin 2018 • Dépôt légal à parution. La reproduction des articles de ce numéro est interdite, sauf autorisation expresse du rédacteur en chef. Le Mutualiste est une publication du Réseau des éditeurs de revues (RER). • Photo de couverture : @Shutterstock.

Ce numéro du Mutualiste VIASANTÉ comprend deux pages spéciales (pages 5 et 16) destinées aux lecteurs des départements suivants : Aude, Pyrénées-Orientales, Aveyron, Lot, Lozère, Cantal, Corrèze, Haute-Vienne, Dordogne, Haute-Garonne, Isère, Somme, Seine-Maritime.



viasanté
LA MUTUELLE D'AG2R LA MONDIALE

Origine du papier : Finlande -Kaukas • Taux de fibres recyclées : 0% • Certification : ce magazine est imprimé sur un papier porteur de l'écolabel européen, sous le certificat N°FI/11/001. • « Eutrophisation » ou « Impact sur l'eau » : P_{tot} 0,005 kg/tonne de papier.



Téléconsultation médicale

Des médecins vous répondent

Le service de consultation médicale à distance proposé par VIASANTÉ permet à ses adhérents de consulter un médecin à toute heure.

VIASANTÉ s'est associée à MédecinDirect, plateforme leader des consultations médicales à distance, pour vous proposer un service accessible 24 heures sur 24 et sept jours sur sept. Pour toute question de santé, vous pouvez consulter gratuitement des médecins généralistes et spécialistes inscrits au Conseil national de l'Ordre des médecins. Vous pouvez échanger avec eux par messagerie, par téléphone ou par visioconférence, en France et depuis l'étranger afin de répondre aux interrogations liées à votre état de santé ou à celui d'un proche.

Accessible partout et même à l'étranger

Il est rassurant d'obtenir un avis médical lorsque vous êtes à l'étranger et que vous ne savez pas si les médecins locaux vont être en mesure de vous aider. De même, lorsque vous êtes en vacances et que vous ne pouvez pas consulter votre médecin traitant, pouvoir dialoguer avec un professionnel de santé est d'un grand réconfort. Si vous avez besoin d'être tranquilisé en attendant votre rendez-vous avec un spécialiste ou bien si votre enfant tombe malade le week-end ou la nuit, vous pouvez contacter un médecin grâce au service de consultation médicale à distance inclus dans votre garantie santé (hors option *Premier Jour* et surcomplémentaire *FlexéoSanté+*).



(Service de téléconsultation accessible 24 heures sur 24 et sept jours sur sept sur MedecinDirect.fr, sur l'application mobile, ou par téléphone au 09 74 59 59 84.



Démarchage

La vigilance est de mise

Des démarcheurs se faisant passer pour VIASANTÉ, la mutuelle d'AG2R LA MONDIALE, agissent par téléphone et/ou à domicile auprès des adhérents.

Ces personnes, mal intentionnées, qui travaillent pour la concurrence utilisent des méthodes frauduleuses dont le seul but est d'obtenir la résiliation du contrat qui vous lie à VIASANTÉ. Si vous êtes confronté à une telle situation, ne communiquez pas de données personnelles par téléphone, ne signez aucun document et demandez systématiquement à voir un justificatif professionnel de votre interlocuteur (carte de visite). Au moindre doute, renseignez-vous auprès de votre agence VIASANTÉ ou en appelant le 09 69 39 3000.

Certification

La reconnaissance de la qualité de service de VIASANTÉ

VIASANTÉ, la mutuelle d'AG2R LA MONDIALE, s'est engagée depuis de nombreux mois dans une démarche qualité axée sur la satisfaction de ses adhérents. La mutuelle a souhaité faire certifier cette volonté par un organisme indépendant, l'Association française de normalisation (Afnor). L'obtention de la certification ISO 9001 en avril 2018, label qualité exigeant, démontre aussi son aptitude à fournir un service de qualité à ses adhérents et confirme son engagement dans une dynamique d'amélioration continue.



Atelier gestion du stress

Restez zen

VIASANTÉ invite ses adhérents âgés de 41 à 59 ans à assister à un atelier sur le thème de la gestion du stress le 29 juin à Rodez. Animée par un sophrologue, cette session vous permettra de comprendre ce qu'est le stress, de l'identifier, de l'auto-évaluer, mais aussi de faire des exercices de sophrologie (respiration diurne et nocturne, règles d'hygiène...). D'une durée de trois heures, cette rencontre est aussi l'occasion d'échanger entre participants sur ses propres expériences. Le stress peut « s'appivoiser », à vous de jouer.

(**Préinscriptions** en ligne sur Viasante.fr, rubrique « Prévention & conseils ».



@Shutterstock

Flexéosanté

Une offre pensée pour les petites entreprises

VIASANTÉ adapte son offre santé collective pour répondre aux besoins des entreprises de 1 à 49 salariés.

VIASANTÉ, la mutuelle d'AG2R LA MONDIALE, fait évoluer son offre complémentaire santé collective pour couvrir le chef d'entreprise et les salariés dans le respect des obligations légales dans le cadre de l'Accord national interprofessionnel (Ani). *Flexéosanté Pro* propose six niveaux de garantie, allant de la couverture du panier de soins minimum à une protection santé plus importante avec un haut niveau de remboursement sur des postes peu ou pas pris en charge par la Sécurité sociale (dentaire, optique). La formule choisie peut être complétée par l'employeur de deux packs au choix (assistance et/ou prévention & bien-être). Une indemnité hospitalière a également été créée pour améliorer les remboursements.



@Shutterstock

Des options supplémentaires pour les salariés

La garantie santé collective choisie par l'entreprise peut s'enrichir de renforts* qui répondent aux besoins des salariés. *Flexéosanté Perso* est une complémentaire santé collective facultative et individuelle qui complète leur couverture santé. Une fois choisi par le salarié, ce renfort s'applique à l'ensemble de ses bénéficiaires.

*Voir détail des conditions.

(**Renseignements** auprès d'un conseiller entreprises, sur le site Viasante.fr ou au 09 69 39 3000.



@Viasanté

Cahors

Les 8-12 ans chez les pompiers

Les enfants des adhérents ayant entre 8 et 12 ans sont invités à participer à un atelier prévention « Sensibilisation aux gestes de premiers secours avec les sapeurs-pompiers » le mercredi 27 juin à Cahors. Conçus par VIASANTÉ, ces rendez-vous, d'une durée de 3 h 30, sont animés par les « hommes du feu » dans leur caserne. Ils permettent d'informer le jeune public sur la prévention des accidents domestiques, de lui faire acquérir des notions de secourisme et de découvrir le métier de pompier. Au cours de ces ateliers, les jeunes sapeurs-pompiers montrent également leur savoir-faire.

(**Préinscriptions en ligne** sur Viasante.fr, rubrique « Prévention & Conseils ».

(dossier



La méditation connaît aujourd'hui un tel engouement qu'elle n'est pas loin de devenir un phénomène de société. On lui prête de nombreux bienfaits, notamment sur l'équilibre émotionnel et la santé : sa pratique régulière permettrait de diminuer le stress, l'anxiété, la colère et la tendance à la dépression. Elle renforcerait aussi les facultés d'attention, le système immunitaire, ainsi que le bien-être général.

Les pouvoirs de la MÉDITATION

« **D**epuis que je médite, je sens vraiment un changement, confie Isabelle. Dire que ça a changé ma vie serait un peu exagéré, mais je suis tout de même beaucoup plus calme, je prends davantage de recul sur les événements de ma vie et j'arrive à mieux me concentrer au bureau. » Cela fait bientôt deux ans que cette assistante de direction de 35 ans se rend une fois

par semaine dans un centre bouddhique parisien pour deux heures de méditation guidée. Une pratique qu'elle essaie de reproduire chez elle, chaque matin pendant vingt minutes. « C'est une vraie discipline, pas toujours facile à mettre en œuvre, mais s'y tenir vaut vraiment le coup », assure-t-elle.

La méditation et ses différentes pratiques issues du bouddhisme séduisent



Méditer en entreprise ?

C'est bien connu, Google œuvre au bonheur de ses salariés. Comme de nombreuses entreprises américaines qui cherchent à gérer le stress de leurs équipes surmenées, le roi des moteurs de recherche propose, sur son campus de la Silicon Valley, des cours de *mindfulness* (ou méditation de pleine conscience) ouverts à tous ses employés. Les puristes de la méditation ironisent sur le fait que ce soit précisément le géant d'Internet, source continue de sollicitations et d'éparpillements, qui entende donner des leçons en matière de calme mental et d'attention. Pour d'autres, c'est plutôt l'utilisation de la méditation comme outil au service de la performance et de la productivité en entreprise qui pose un sérieux problème d'éthique.

aujourd'hui des centaines de milliers de personnes en Occident. Rien qu'en France, on ne compte plus le nombre d'ouvrages et de CD parus ces dernières années sur le sujet. Dans les salles de sport, les entreprises, les hôpitaux ou les écoles, tout le monde s'y met. Une chose est sûre : méditer n'est plus une simple histoire de moines himalayens, de hippies en mal d'exotisme ou d'ermites illuminés.

Des bienfaits avérés

« Dans une société si turbulente, individualiste, avec les transports en commun, le stress au travail et la sollicitation permanente des nouvelles technologies, les gens ont un besoin profond de regard intérieur, constate Elisabeth Drukier, moniale bouddhiste et directrice du centre bouddhique tibétain Kalachakra, à Paris. La méditation permet une meilleure compréhension de ce qui se passe en nous, dans le monde des émotions. Elle nous aide à cultiver des pensées plus positives, plus altruistes, davantage ouvertes sur le monde et sur l'humanité. Les effets sur le bien-être

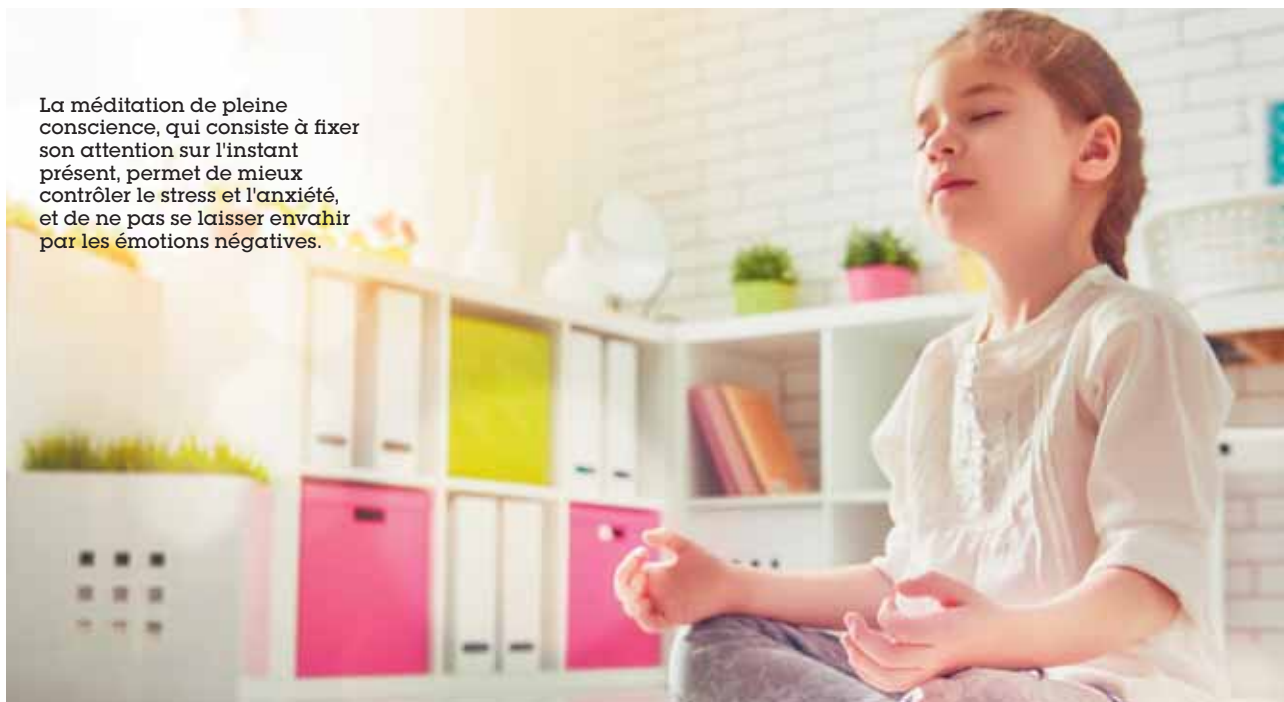
émotionnel sont d'ailleurs avérés : ils ont été démontrés par de nombreuses études. » Des expérimentations scientifiques ont en effet montré que la zone cérébrale associée à la compassion était considérablement plus active chez les personnes qui avaient une longue expérience méditative. Les grands méditants développeraient en outre des facultés de concentration hors du commun. Et ce n'est pas tout : même pratiquée à plus court terme, la méditation a des effets positifs. Des chercheurs de Harvard ont par exemple prouvé qu'une pratique quotidienne pendant seulement quelques semaines agissait positivement sur le

fonctionnement de l'amygdale, la zone du cerveau impliquée dans le traitement de la peur, de l'aversion ou de l'anxiété. Grâce à tous ces travaux, on sait aussi que méditer de façon régulière diminue le stress, la tendance à la colère, l'hypertension et qu'elle permet de mieux gérer les douleurs chroniques.

En pleine conscience

Parmi les différentes pratiques méditatives introduites en Occident par les grands maîtres bouddhistes, comme le Tibétain Chögyam Trungpa, le Birman Goenka ou le Vietnamien Thich Nhat Hanh, celle qui séduit le plus est la médi-

La méditation de pleine conscience, qui consiste à fixer son attention sur l'instant présent, permet de mieux contrôler le stress et l'anxiété, et de ne pas se laisser envahir par les émotions négatives.



tation dite de pleine conscience (ou « mindfulness »). Dès la fin des années soixante-dix, le docteur Jon Kabat-Zinn, professeur émérite de médecine à l'université du Massachusetts, s'en inspire pour élaborer un programme de gestion de la douleur et de l'anxiété, la *Mindfulness based stress reduction* (MBSR). Basée sur des techniques de concentration et de respiration empruntées aux moines tibétains, celle-ci s'adresse dans un premier temps aux malades chroniques. Progressivement, des centaines

d'hôpitaux à travers le monde se mettent à l'utiliser pour soulager les douleurs postopératoires de leurs patients et celles associées aux maladies graves.

Savourer l'instant présent

« La méditation de pleine conscience est un entraînement attentionnel à ce qui se passe dans l'instant présent, c'est-à-dire ici et maintenant, moment après moment, sans jugement et sans réaction, explique la psychologue Anne-Céline Milanov, qui anime des groupes de méditation *Mindfulness*

based cognitive therapy (MBCT, une variante de la MBSR développée par un psychologue canadien pour les patients atteints de troubles émotionnels) à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris. Il s'agit d'une prise de conscience du corps et du fonctionnement de l'esprit, avec une attention spécifique portée aux pensées et aux émotions, à la façon dont elles naissent et dont elles peuvent complètement nous submerger. » Tout le monde a déjà expérimenté ce type de mécanisme : quand on est déprimé ou anxieux, nous avons tendance à ruminer des pensées négatives et à lutter contre les émotions qui y sont associées. « Or, cela ne fait que renforcer et solidifier les états émotionnels douloureux, poursuit Anne-Céline Milanov. Pratiquer la pleine conscience nous amène à pouvoir accueillir ce qui se passe de manière plus ouverte, en laissant ces pensées être en nous au lieu de chercher à les analyser et à s'en débarrasser. On les laisse s'exprimer en gardant de la distance. Et rapidement, on se rend compte qu'elles ne reflètent pas forcément la réalité. Ce ne sont le plus souvent que des constructions mentales qui n'ont pas beaucoup d'importance. » En somme, il s'agit simplement d'entraîner son esprit à explorer d'autres chemins que ceux habituellement empruntés, pour voir les choses sous un angle différent. Et ça marche ! Une étude récemment publiée dans *The Lancet* a démontré que la médi-

Gare aux charlatans !

Sites Internet douteux, spams, publicités en ligne, tracts distribués dans les transports en commun : les gourous auto-proclamés ne reculent devant rien pour exploiter l'engouement suscité par la méditation. Ils promettent l'atteinte du nirvana par la pleine conscience en quelques jours, la réussite dans tous les domaines, voire la gloire ou la richesse (alors même que la méditation invite plutôt à la libération des préoccupations mondaines). Attention : tomber sur un charlatan peut vite se révéler catastrophique pour les plus fragiles. Renseignez-vous plutôt par le bouche-à-oreille, auprès de structures reconnues, comme l'Ecole occidentale de la méditation (Ecole-occidentale-meditation.com) ou l'Association pour le développement de la *mindfulness* (ADM, Association-mindfulness.org), ou encore auprès de fondations et de centres créés par des guides spirituels bouddhistes confirmés. Ces structures n'exigent pas la conversion et proposent généralement des initiations laïques à la méditation.



En savoir plus

A lire :

- *Méditer, jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience*, de Christophe André, L'Iconoclaste, 304 pages, 24,90 €.
- *Méditer, 108 leçons de pleine conscience*, de Jon Kabat-Zinn, Les Arènes, 188 pages, 24,80 €.
- *L'art de la méditation*, de Matthieu Ricard, Pocket, 160 pages, 6,30 €.
- *Être au monde, 52 poèmes pour apprendre à méditer*, de Fabrice Midal, Les Arènes, 250 pages, 24,90 €.

Pour les enfants :

- *Calme et attentif comme une grenouille*, d'Eline Snel, Les Arènes, 160 pages, 24,80 €.
- *Tout est là, juste là : Méditation de pleine conscience pour les enfants et les ados aussi*, de Jeanne Siaud-Facchin, Odile Jacob, 288 pages, 25,90 €.

tation était aussi efficace que les antidépresseurs pour prévenir les rechutes de dépression. Est-elle pour autant le remède à tous les maux du corps et de l'esprit ? Evidemment non. En matière de dépression par exemple, même si elle diminue les risques de rechute, elle ne l'empêche pas. Sans doute la méditation aide-t-elle tout simplement à mieux vivre, à être plus attentif à soi-même et aux autres et à davantage prendre conscience de « la précieuse existence humaine et de tout ce qu'elle apporte, comme le remarque Elisabeth Drukier, autrement dit cette capacité formidable à réfléchir, à observer ses pensées et à s'améliorer dans la bienveillance pour le bien-être de tous ». Se poser, se taire, observer ce qui se passe en soi, apaiser son esprit : la méditation peut aussi être envisagée comme une sorte de discipline hygiénique quotidienne, qui nettoie le mental de toutes les perturbations et de toutes les sollicitations qui nous harcèlent continuellement.

Delphine Delarue

La méditation à la portée de tous

Aujourd'hui, chacun peut s'initier par des CD, des livres ou des stages à la méditation de pleine conscience.

La *mindfulness* est une pratique laïque inspirée de la tradition bouddhiste, développée dans les années 1970 par le docteur Jon Kabat-Zinn, professeur émérite de médecine à l'université du Massachusetts. Ses nombreux ouvrages, mais aussi ceux, pour la France, du psychiatre Christophe André ou du philosophe Fabrice Midal [voir l'encadré « En savoir plus »] ont permis à ce type de méditation de gagner peu à peu l'adhésion du grand public. Avec un peu d'assiduité et de motivation, on apprend, en centrant son attention sur l'instant présent, à se libérer des pensées négatives.

U Combien de temps faut-il pratiquer avant de ressentir des effets bénéfiques ?

Selon certains pratiquants, des changements peuvent être perçus dès la première séance « *C'est très "soulageant", d'un coup, de s'asseoir et de ne rien avoir à faire ni rien à réussir*, assure Anne-Céline Milanov, psychologue à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris. *Juste se concentrer sur sa respiration, être là, avec ses sensations, même si c'est difficile parce que l'esprit a toujours tendance à vagabonder dans le passé ou dans le futur. Finalement, nous ne sommes jamais vraiment là, nous sommes tout le temps dans l'anticipation ou dans les souvenirs, et c'est très fatigant pour le moral.* » Cette simple prise de conscience aiderait, déjà, à mieux savourer l'instant présent.

U A quelle fréquence et quel est le meilleur moment ?

C'est cependant bien dans la répétition, dans la pratique quotidienne que semble se trouver le salut. « *L'idéal est de méditer chaque jour*, précise Elisabeth Drukier, directrice du centre bouddhique tibétain Kalachakra, à Paris. *De préférence le matin, au moment où l'esprit est le plus clair, quand il n'a pas encore été distrait par tout un tas d'objets extérieurs. Et en ce qui concerne la durée, peu importe : cinq minutes, dix, quinze ou trente, chacun fait à son rythme, en fonction de ses possibilités.* » L'essentiel est de s'accorder un peu de temps pour « *faire sa petite gymnastique mentale, apaiser son esprit, l'aider à être davantage dans la simplicité, l'authenticité et la réalité*, conclut Anne-Céline Milanov. *A un moment donné, on a tous besoin de se reconnecter à qui on est, non ?* »

U Et les enfants ?

Dès l'âge de cinq ans, les enfants peuvent eux aussi être initiés à la méditation de manière ludique. Par de petits exercices de respiration, de relaxation, ils vont à la découverte de leurs sensations, prennent conscience de leur corps et apprennent ainsi à se concentrer et à mieux contrôler leurs émotions. Il existe pour cela des ouvrages et des méthodes destinées aux enfants, mais aussi aux adolescents [voir encadré « En savoir plus »].

D. D.

Prévention

Bien choisir ses cosmétiques pour éviter les substances indésirables

Il n'est pas rare que des substances toxiques se cachent dans les cosmétiques. Savoir les repérer est nécessaire pour bien choisir ses produits d'hygiène et de beauté.

Crèmes de soins, shampoings, maquillage, savons, gels douche, déodorants ou encore dentifrices peuvent contenir un, voire plusieurs ingrédients dangereux pour la santé. Des allergènes, des substances irritantes, des perturbateurs endocriniens ou des éléments identifiés comme cancérogènes possibles entrent en effet souvent dans la formule de produits que l'on utilise au quotidien.

Des promesses alléchantes et parfois trompeuses

Pas question, donc, d'acheter les yeux fermés. Un prix élevé ou une marque reconnue ne sont pas forcément des gages de sûreté. Ne vous fiez pas non plus aux mentions « testé dermatologiquement » ou « hypoallergénique », qui ne garantissent en rien l'absence d'allergènes. Attention lorsqu'un ingrédient naturel est mis en avant sur l'emballage, car il est possible que le produit n'en contienne qu'une infime quantité. Par ailleurs, l'indication « sans parabènes » ne signifie pas que le produit est au-dessus de tout soupçon : ces conservateurs sont généralement remplacés par d'autres produits chimiques tout aussi nocifs comme le BHA, suspecté d'être cancérogène et perturbateur endocrinien, ou le méthylisothiazolinone, allergisant.

Décrypter les étiquettes

Pour être vraiment certain d'acheter un produit sain, il faut apprendre à déchiffrer les étiquettes. Comme pour les produits alimentaires, les ingrédients y sont cités par ordre décroissant de quantité. La revue *60 millions de consommateurs*, qui a constaté que « les produits les plus vertueux avaient une composition plus réduite que la moyenne », recommande de privilégier les listes courtes (moins d'une dizaine d'ingrédients). Enfin, pour repérer les ingrédients naturels, meilleurs pour la santé, sachez que ces derniers sont écrits en latin. Le terme anglais qui leur est accolé détermine leur nature. Ainsi, le beurre de karité sera mentionné *Butyrospermum parkii butter*, et l'huile de coco, *Cocos nucifera oil*.

Une appli pour faire le tri

Il est vrai que décoder les étiquettes demande du courage... et de bons yeux ! C'est la raison pour laquelle l'association de



@Shutterstock

consommateurs UFC-Que Choisir a lancé l'application gratuite QuelCosmetic. Armé de votre Smartphone, il vous suffit de scanner le code-barre du produit ou d'entrer son nom pour savoir immédiatement, selon que l'on est une femme enceinte, un bébé, un enfant, un adolescent ou un adulte, si celui-ci est sans danger. L'appli propose aussi une liste alternative de produits sans substances nocives.

Isabelle Coston

Et les crèmes solaires ?

Indispensables pour se protéger des ultraviolets (UV), les produits solaires ne sont malheureusement pas toujours exempts de substances toxiques. Choisir une crème bio permet d'éviter les composés chimiques, car les filtres solaires des crèmes classiques peuvent contenir, en petite quantité, des perturbateurs endocriniens comme la benzophénone. Les filtres bio, eux, sont élaborés à partir de minéraux, mais ces derniers sont parfois intégrés sous forme de nanoparticules. Bien que les dangers des « nanos » sur la santé ne soient pas avérés, il est recommandé, par précaution, de préférer les crèmes aux sprays afin d'éviter tout risque d'inhalation, notamment chez l'enfant.

Les dangers du sucre caché

Cet ouvrage riche en couleurs relate l'expérience menée par Damon Gameau, réalisateur et écrivain australien, sur le sucre caché. Pendant soixante jours, il n'a consommé que des aliments industriels souvent considérés comme sains et équilibrés : des céréales de petit déjeuner, des yaourts à 0 %, des biscottes, des compotes, des soupes... Le résultat a été particulièrement inquiétant : il a pris plus de huit kilos, a développé un prédiabète et a vu son humeur se dégrader. Au travers de son récit plein d'humour, l'auteur dénonce l'omniprésence du sucre dans l'alimentation, mais, surtout, il donne de précieux conseils pour apprendre à déchiffrer les étiquettes et à mieux choisir ses produits.

(*Sugarland*, de Damon Gameau, Thierry Souccar éditions, 19,90 euros, 288 pages.



DR

Rougeole :

un vaccin indispensable

Les autorités sanitaires s'inquiètent du risque d'épidémie de rougeole. Entre novembre et mars, 913 cas ont été comptabilisés en France et le décès d'une jeune femme de 32 ans a malheureusement été enregistré. Pour lutter contre la maladie, le ministère de la Santé rappelle que la vaccination reste la seule véritable protection. Il recommande aux personnes nées à partir de 1980 de vérifier leur statut vaccinal dans leur carnet de santé. Il faut avoir reçu deux doses pour être correctement protégé. En cas de doute, mieux vaut consulter son médecin.



Prévention du cancer : donnez votre avis

La Ligue contre le cancer a lancé une grande concertation citoyenne pour recueillir l'avis de tous, avec en ligne de mire l'organisation des premiers Etats généraux de la prévention des cancers, qui se tiendront les 20 et 21 novembre 2018. Une première consultation a déjà eu lieu en mai ; une deuxième se déroulera du 16 août au 10 septembre. La Ligue espère ainsi apporter des « propositions novatrices » afin d'améliorer les politiques de prévention.

(*Plus d'infos sur* Ligue-cancer.net.

Santé sexuelle

Plus de prévention auprès des jeunes

La Stratégie nationale de santé sexuelle 2018-2020 présentée par le gouvernement met l'accent sur la prévention, notamment envers les jeunes. Les autorités proposent par exemple de transformer la consultation « IST-contraception », mise en place chez le généraliste et le gynécologue pour les adolescentes entre 15 et 18 ans en une consultation globale « santé sexuelle » au bénéfice des filles comme des garçons. Autre mesure phare : un « pass » permettra aux moins de 25 ans d'obtenir gratuitement des préservatifs dans le cadre d'un programme d'information et de prévention.

Les symptômes de l'électrohypersensibilité reconnus

L'Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) reconnaît, dans un rapport, la véracité des effets ressentis par les personnes qui disent souffrir d'hypersensibilité aux ondes électromagnétiques, émises par les appareils électroménagers, les installations électriques ou encore le wifi. Elle conclut, en revanche, « à l'absence de preuve expérimentale solide permettant d'établir un lien de causalité entre l'exposition aux champs électromagnétiques et les symptômes décrits par les personnes se déclarant électrohypersensibles ».



© Shutterstock

Prise de mélatonine : pas toujours sans risque

Les compléments alimentaires contenant de la mélatonine – une hormone secrétée naturellement la nuit et favorisant le sommeil – sont en vente libre en France, mais ne sont pas pour autant anodins. Les gélules renfermant de la mélatonine de synthèse, couramment utilisées pour lutter contre les insomnies, peuvent provoquer des effets indésirables. Alertée par de nombreux signalements, l'Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) les déconseille donc à certaines populations à risque (femmes enceintes, enfants, personnes fragiles...). Demandez conseil à votre médecin avant d'en acheter.



Infos santé

Distinguer le vrai du faux

« Des chercheurs découvrent une pommade contre la maladie de Lyme », « Grâce à l'acupuncture, on peut réaliser une opération à cœur ouvert » : ces gros titres, à la fois étonnants et enthousiasmants, se révèlent souvent totalement erronés. Dans son livre, Florian Gouthière, journaliste scientifique, nous

apprend à détecter les fausses informations. Il donne des critères simples qui permettent d'évaluer si l'on peut faire confiance ou, au contraire, s'il faut se méfier de ce qui est annoncé.



(Science, santé, doit-on tout gober ? de Florian Gouthière, Belin, 18 euros, 428 pages

Des séances chez le psy prises en charge

à 100%

Dans le double objectif d'améliorer l'accès aux soins des patients souffrant de dépression légère et de réduire la consommation d'antidépresseurs et d'anxiolytiques, l'Assurance maladie expérimente, sur une période de trois ans, la prise en charge à 100 % de séances – prescrites par le médecin traitant – chez un psychologue agréé. Ce dispositif, déjà effectif dans le Morbihan, les Bouches-du-Rhône, la Haute-Garonne et planifié à l'automne prochain dans les Landes, prévoit la prise en charge de vingt séances au maximum. Ces dernières sont directement réglées par la caisse primaire d'assurance maladie (CPAM), sans dépassement d'honoraires possible.



Attention aux lentilles colorées

Les ophtalmologues mettent en garde les patients contre l'usage de lentilles colorées. Les infections de la cornée dues au port de lentilles sont une cause fréquente d'hospitalisation : « En moyenne, nous avons deux admissions par semaine. Pour des lentilles colorées, mais aussi des lentilles classiques mal utilisées, pas adaptées ou utilisées avec des défauts d'hygiène », a expliqué à Ouest France le professeur Frédéric Mouriaux, chef du service d'ophtalmologie du CHU de Rennes. Demandez toujours l'avis d'un spécialiste avant de porter des lentilles de contact, les dégâts causés à la cornée par une infection peuvent être graves et irrémédiables.

Un Français sur six ignore qu'il est hypertendu

Un tiers des adultes est atteint d'hypertension artérielle (HTA) d'après Santé publique France, qui constate une stagnation de la prévalence de la maladie en France depuis dix ans, alors qu'elle est en baisse dans la plupart des pays. De plus, près de la moitié des hypertendus ignorent qu'ils le sont et beaucoup d'autres négligent leur traitement. Or, l'HTA « constitue un facteur de risque majeur de pathologies cardio-neuro-vasculaires », rappelle l'agence sanitaire. Elle recommande donc de se faire dépister et de contrôler annuellement sa tension chez son médecin traitant.

Emploi

Miser sur la nouvelle génération

VIASANTÉ s'investit auprès des jeunes en menant une politique active en faveur de leur accès à l'emploi. Elle les accompagne aussi à des étapes-clés de leur parcours scolaire.



Mathilde Leclerc : de stagiaire à tutrice



Mathilde Leclerc a d'abord été stagiaire puis en contrat d'alternance avant d'être embauchée

Le parcours de Mathilde Leclerc, jeune femme de 26 ans, est un parfait exemple des possibilités offertes au sein de VIASANTÉ. Elle a d'abord réalisé un stage en 2013, dans le cadre de son master 1 de droit

privé, au service Relations sociales à Labège. Elle intègre ensuite l'équipe de VIASANTÉ en contrat d'alternance tout en préparant un master 2 Droit et management social de l'entreprise. Son diplôme en poche, elle est embauchée en contrat à durée déterminée (CDD), puis en contrat à durée indéterminée (CDI). Aujourd'hui, Mathilde occupe le poste de juriste droit social, et elle a, depuis cette année, la possibilité d'encadrer à son tour une jeune stagiaire.

A la rencontre des étudiants

En parallèle, VIASANTÉ noue des partenariats avec des écoles sur tout le territoire : l'école d'ingénieur 3IL de Rodez, les instituts supérieurs d'optique, les Instituts universitaires de technologie (IUT) de Périgueux, Rodez et Toulouse, etc. A titre d'exemple, elle soutient les actions menées par la fondation de l'Institut national des sciences appliquées (Insa) de Toulouse en faveur des étudiants. Elle participe ainsi à financer trois types d'opération : les bourses d'études « Donner une chance à chacun », les actions en faveur de la formation et de l'innovation, les bourses « Coup de pouce jeune Insa entrepreneur ». Elle aide également à développer les projets innovants de jeunes entrepreneurs sortant de l'école en subventionnant des incubateurs de start-up tels que l'IOT Valley à Toulouse.

VIASANTÉ, la mutuelle d'AG2R LA MONDIALE, met en pratique les valeurs de l'économie sociale et solidaire en s'engageant pour l'emploi des jeunes. Elle développe des programmes pour accueillir les étudiants, les former et les accompagner tout au long de leur parcours.

Guider les jeunes talents

VIASANTÉ accueille ainsi de nombreux collaborateurs en stage, contrat d'apprentissage ou de professionnalisation. Grâce au tutorat, ces jeunes sont suivis et formés au sein de l'entreprise. L'objectif est également de transformer ces contrats en emplois durables lorsque cela est possible. Cette démarche s'inscrit pleinement dans le cadre de la responsabilité sociétale de l'entreprise (RSE).

Aider à l'orientation professionnelle

Trouver sa voie et savoir quel métier on veut faire n'est pas toujours chose aisée. C'est pourquoi, VIASANTÉ propose aux lycéens et jeunes étudiants un service d'aide à l'orientation scolaire et professionnelle appelé Viavenir. Depuis sa création en 2012, une centaine de jeunes ont ainsi été accompagnés chaque année. Guidés par des coachs spécialisés dans le management des ressources humaines, ils ont pu identifier des pistes d'apprentissage ou de formation. Cet accompagnement vient compléter l'action des pouvoirs publics.

Technicien de laboratoire médical

Analyser pour mieux soigner

A l'hôpital, le technicien de laboratoire effectue des analyses qui permettent au médecin d'établir un diagnostic et d'orienter le traitement du patient.

Le technicien de laboratoire médical est peu connu du grand public, mais il est pourtant un maillon indispensable au bon déroulement de la chaîne de soins. Anaïs Benac exerce ce métier depuis quatre ans dans le laboratoire d'anatomo-cyto-pathologie d'un hôpital toulousain. Son quotidien est rythmé par les analyses. « Nous recevons le plus souvent des prélèvements de tumeurs, mais nous devons aussi parfois analyser des membres ou d'autres parties du corps humain », indique la technicienne. Ces situations, qui peuvent être difficiles, nécessitent un grand professionnalisme. « Il faut faire la part des choses et se dire que notre travail permet d'aider les médecins à mieux soigner les patients », considère la jeune femme.



Anaïs Benac analyse des tumeurs pour aider les médecins à adapter les traitements à chaque patient.

Une succession d'étapes

Après avoir réceptionné le prélèvement, les techniciens suivent une procédure très précise. « Nous commençons par l'enregistrer et lui attribuer un numéro, explique Anaïs. Puis, nous réalisons une analyse macroscopique. Il s'agit de décrire ce que l'on voit à l'œil nu, de mesurer

la pièce et de la peser "à l'état frais". » Le prélèvement est ensuite placé dans du formol pendant vingt-quatre heures, ce qui a pour effet de stopper les réactions et de favoriser la conservation. On dit alors qu'il est "fixé". « Dans un second temps, le prélèvement est découpé en morceaux et placé dans une machine qui remplace le formol par de la paraffine, poursuit Anaïs. Les blocs ainsi créés sont coupés en fines lamelles, d'une épaisseur de l'ordre du micron, qui sont déposées sur des lames en verre. Ces dernières sont observées au microscope : c'est ce que l'on appelle l'étude histologique. Les lamelles sont colorées afin de faire ressortir les différentes cellules. On peut aussi pratiquer une analyse immunohistochimique pour identifier les protéines fabriquées par les cellules tumorales ou une analyse pour détecter une anomalie dans l'ADN de la tumeur. »

Aider au diagnostic et au traitement

Parfois, les chirurgiens peuvent solliciter le laboratoire pendant une opération pour réaliser une analyse dite extemporanée. « Lors d'une opération, nous recevons la tumeur directement par le monte-charge du bloc opératoire situé en dessous ou à proximité du laboratoire, raconte Anaïs. Nous avons une vingtaine de minutes pour réaliser l'analyse dont le résultat sera déterminant pour la suite de l'opération. » Pour le médecin, le travail du technicien de laboratoire médical est donc décisif. En plus d'établir le type et le stade de la tumeur, celui-ci donne de précieuses informations qui permettent d'adapter le traitement à chaque patient. Tous les prélèvements sont conservés entre dix et vingt ans pour pouvoir être de nouveau analysés ou pour aider la recherche, si le patient y a bien entendu consenti.

Léa Vandeputte

Devenir technicien de laboratoire médical

Après le baccalauréat, deux ans d'études sont nécessaires pour obtenir un brevet de technicien supérieur (BTS) analyses de biologie médicale. Les étudiants peuvent, s'ils le souhaitent, suivre des cours pendant une année supplémentaire afin de décrocher une licence professionnelle.



Penser écologie même en cuisine

« Limiter l'impact environnemental de ton coup de fourchette », tel est l'objectif ambitieux proposé au lecteur de ce livre. Il pourra y apprendre à choisir ses aliments pour cuisiner local et de saison, à gérer ses déchets grâce au compostage, à favoriser le bon mode de cuisson ou encore à nettoyer sans polluer. Un livret d'une trentaine

de recettes « pour cuisiner bio-écolo-beau sans se prendre la tête » vient compléter ces informations.

(Cuisine pas bête pour ma planète, de Sarah Bienaimé, Terre vivante, 15 euros, 174 pages.

Gérer au mieux son argent

Vous vous demandez comment gérer votre budget au quotidien, devenir propriétaire, obtenir des aides, créer votre activité ou encore aborder la retraite ? Consultez Mesquestionsd'argent.fr, un site complet, pratique et pédagogique,

développé par la Banque de France. Facile

d'accès, il s'articule autour de huit rubriques (« Budget », « Compte bancaire », « Assurance », « Epargne et placements », « Retraite », « Financer un projet », « Faire face aux difficultés », « Questions d'économie ») et cent thématiques. Il dispose aussi d'une boîte à outils (vidéos, lettres-types, simulateurs, contacts de proximité).



80 km/h sur les « routes de campagne »



Au 1^{er} juillet 2018, la vitesse maximale sur les axes secondaires passera de 90 à 80 km/h. Si cette décision en mécontente plus d'un, la Sécurité routière la défend fermement. « La vitesse est la première cause des accidents mortels en France (31 %), rappelle-t-elle*. Le réseau routier sur lequel les accidents mortels sont les plus fréquents est celui des routes à double sens sans séparateur central (55 % de la mortalité routière). » Outre le fait de sauver plusieurs centaines de vies chaque année, la mesure permettrait aussi « d'améliorer la fluidité et de diminuer les émissions polluantes dans l'environnement ».

* Sécurité-routière.gouv.fr.

Conso

Vers des produits plus durables

Le Premier ministre, Edouard Philippe, a présenté le 23 avril, cinquante mesures pour engager la transition vers une économie circulaire – autrement dit une économie qui s'inscrit dans le cadre du développement durable. Parmi les pistes annoncées, un indice de durabilité et de réparabilité des produits devrait voir le jour. Dès le 1^{er} janvier 2020, cet affichage simple sera obligatoire sur les équipements électriques, électroniques et électroménagers. L'objectif est d'allonger leur durée de vie et d'encourager les consommateurs à réparer plutôt qu'à jeter.

Balades en forêt : suivez le guide

Profitez de vos balades en forêt pour satisfaire votre curiosité de manière ludique. L'Office national des forêts (ONF) a créé des applications, téléchargeables gratuitement sur Google Play et l'Apple Store, qui proposent des itinéraires de promenade en pleine nature, signalent les points remarquables du parcours à la manière d'un audioguide de musée ou encore vous font participer à des jeux d'aventures scénarisés ou à des chasses au trésor. Avant d'emprunter les chemins forestiers, consultez la liste des applis disponibles sur le site de l'ONF : ONF.fr, rubrique « Loisirs nature », puis « Loisirs en forêt » et « Découvrir la forêt sur Smartphone ! ».



Prévenir, c'est donner de la vie à votre avenir



Prévenir, c'est prendre soin de sa vie. C'est se donner les clés pour être en meilleure santé possible. C'est trouver son équilibre entre son état physique, psychique et son environnement. VIASANTÉ, la mutuelle d'AG2R LA MONDIALE s'engage depuis plusieurs années dans la prévention en sensibilisant et en informant ses adhérents, qu'ils soient jeunes, parents ou seniors. De nombreux thèmes sont abordés : sommeil, nutrition, gestes qui sauvent, autonomie des personnes âgées, avenir des jeunes...

Pour retrouver les ateliers de prévention organisés près de chez vous, appelez le

► N° Cristal 09 69 39 3000

APPEL NON GRATUIT

Mutuelle soumise aux dispositions du Livre II du Code de la Mutualité immatriculée sous le n° SIREN 777 927 120.
Siège social : VIASANTÉ Mutuelle - 104-110, bd Hausmann - 75008 PARIS. **soleilado Communication**

viasanté
LA MUTUELLE D'AG2R LA MONDIALE

Acteur de votre santé

www.viasante.fr    